

CORSO TEORICO-PRATICO

Cervicalgia e le tecniche di stretching mirato per l'auto-trattamento (2 ore)

Descrizione del corso:

incontro teorico-pratico incentrato sull'apprendimento delle tecniche di stretching mirato e respirazione diaframmatica per poter eseguire l'auto-trattamento, dando inoltre le conoscenze utili per migliorare e mantenere e il proprio benessere sul posto di lavoro e nella vita privata.

Obiettivi:

- Individuare varie situazioni/cause che possono generare la tensione muscolare nella zona cervicale e scapolare.
- Prendere coscienza dei benefici che questa attività fisica può portare a breve e a lungo termine.
- Apprendere gli esercizi principali e saper svolgere correttamente l'auto-trattamento.
- Poter eseguire immediatamente le tecniche apprese sulla propria postazione di lavoro, a casa o in qualsiasi altro momento quando si avverte la tensione muscolare nella zona cervico-scapolare.

Tematiche:

- stretching: definizione, applicazione, benefici
- cause della tensione muscolare nelle zone del collo, spalle e braccia
- respirazione corretta e allungamento muscolare
- stretching e benessere psicofisico
- ruolo della postura
- tecnica per la esecuzione degli'esercizi proposti
- esercizi principali di stretching: muscoli cervicali, muscoli del cingolo omero-scapolare



Immagine by freepik.com

Sede: Centro Ama-Ti, Vicolo Bena 8, 6850 Mendrisio

Data: Sa 09.11.2019
 Sa 14.12.2019
 Sa 25.01.2020

Orario: sa 10:00- 12:00 (1 incontro da 120 minuti)

Destinatari e requisiti: aperto a tutti, nessun requisito

Nr. Partecipanti: min. 6 - max. 10 persone

Tassa d'iscrizione: 50. – CHF

Formatrice: Oxana Rovaris, TC, Massoterapista, Formazione FSEA corsi per adulti M1